

## in Laufweg ist, was Du dazu machst der Turnhalle Simonsstraße es den Trendsport Parkour zu entdecken

Was auch immer sich dir in den Weg stellt, ist nur deine nächste Herausforderung! Das ist alles andere als eine Binsenweisheit aus trockenen Ratgebern, wenn die Hindernisse leibhaftige Eisentore oder Mauern sind: So real, dass es ganz praktisches Geschick braucht, Fitness und gehörige Konzentration, um eines nach dem anderen Sprung für Sprung zu überwinden. „Parkour“ heißt das neue Zauberwort für Lauf-Verrückte, die sich gern fast alles zur Sprintstrecke machen – auch Straßen in der Stadt.

Falk Schramm steht gerade im Abitur und ist vor etwa zwei Jahren auf diese etwas anderen Hürdenläufer, die „Traceurs“, aufmerksam geworden – durch einen Film, der ebenso wie die Selbstbezeichnung und der ganze Trend aus Frankreich kam. Das fand er so faszinierend, dass er wie sein Kompagnon Maurice Jungmann in die Szene einstieg: über den **Youtube-Kanal wupparkour** kann man die beiden bei ihrem erstaunlichen Treiben quer durchs Tal erleben.

Darüber hinaus sind die Jungs inzwischen selbst Trainer: In der alten Turnhalle an der Simonsstraße kommen unter ihrer Leitung jeden Sonntag zehn oder mehr Parkour-Begeisterte zusammen. Und wer sonst Zäune und Laternenmasten kurzerhand zu Sportgeräten umfunktioniert: Der kann auch mit so nüchternen Utensilien wie Turnmatten und Holzkästen allerhand anstellen.

Am Arrenberg ist damit ein wichtiger Treffpunkt für Traceurs in Wup-

Falk Schramm (le) und Maurice Jungmann (r) trainieren Parkour mit Jugendlädchen am Arrenberg



pertal. Ein weiterer und spektakulärer liegt am früheren Wichlinghauser Bahnhof: Hier findet sich seit diesem Jahr Deutschlands größte Parkouranlage überhaupt. Falk Schramm geht natürlich auch dort an den Start und weiß zu schätzen, dass die Verhältnisse dort berechenbarer sind als im öffentlichen Raum. Für ihn hat allerdings die „freie Wildbahn“ ihren eigenen Reiz: „Es geht mir beim Parkour auch um den kreativen Aspekt.“ Ähnlich wie beim Skaten nimmt er inzwischenden Siedlung x oder Straßenzug y aus seinem sportlichen Blickwinkel wahr: Wo wartet die nächste Aufgabe, die gemeistert sein will?

Zumindest als „Trockenübung“ ist auch die „geordnete“ Variante in der Simonsstraße dringend anzuraten, ehe es womöglich auf die Straße geht – und damit an solche Hürden, die für die sportliche Nutzung eigentlich nicht vorgesehen sind. Ganz besonders, um sich in einer ganz entscheidenden Fertigkeit zu üben: dem Fallen. Denn: Nach unten kommt man immer ... aber man sollte beeinflussen können, wie. Zur Vorbereitung unmittelbar vor dem Loslaufen gehört es dann, einen Ausgangspunkt („spot“) zu finden, die Gegend zu checken und mögliche Hindernisse schon einmal „anzutesten“.

So etwas wie eine Geling-Garantie, klar: Die gibt es nie. Aber, und das ist wohl eine zentrale Erfahrung eines jeden Traceurs: Auch wenn man heute an dieser Mauer da noch scheitert – der nächste (An-)Lauf kommt bestimmt.

Und: Das Ganze ist auch ein gutes Beispiel dafür, wie das Projekt

**gobox** funktioniert (siehe S. 12-15): Will dort künftig jemand etwas zum Thema Parkour wissen, bekommt er für den kundigen Kontakt Maurice und Falk genannt. TEXT: MARTIN HAGEMeyer | FOTOS: ANDREAS KOMOTZKI

[www.ninjutsu-wuppertal.de/parkour.html](http://www.ninjutsu-wuppertal.de/parkour.html)

Mail: [info@movementart.de](mailto:info@movementart.de)

Sonntags 12:00 Uhr bis 15:00 Uhr (11:45 Uhr da sein)  
Turnhalle Simonsstr. 36 · 42117 Wuppertal-Arrenberg

